



WIJNBOX

Cabriz tinto

De smaken van de Mexicaanse keuken zijn uitgesproken, krachtig en gekruid. Het is lekker om bij smaken als deze een Portugese rode wijn te schenken.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Tacoschotel met Mexicaanse kippendijstukjes en cheddar

Een Mexicaanse klassieker

Een heerlijk kruidig gerecht uit de Mexicaanse keuken met pittige rode peper, Turkse zoete rode peper, kidneybonen en gekruide kippendijstukjes. Om het jou extra makkelijk te maken heeft onze poelier de kippendij voor jou voorgesneden en gekruid. Het laagje Engelse cheddar maakt het helemaal af!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



pittig



glutenvrij



Peen



Kippendijstukjes



Cheddar



Ui



Rode peper



Tomaten



Turkse rode peper



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacoschelpen

Ingrediënten

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|
| Ui | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode peper | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Tomaten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Turkse rode peper | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peen | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kippendijstukjes (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomatenpuree (blik) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Kidneybonen (pot) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cheddar (g) 7) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tacoschelpen | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Olijfolie (el)* | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 683 kcal | 40 g eiwit | 42 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 21 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de tomaten, Turkse peper en peen in blokjes.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de kippendijstukjes 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de ui en rode peper toe en bak in de laatste minuut de tomatenpuree mee.



3 Voeg de kidneybonen (inclusief het vocht), de tomaat, Turkse peper, peen en zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 5 – 7 minuten koken op middellaag vuur. Voeg de helft van de cheddar toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg een scheutje water toe als de saus te droog wordt.



4 Verdeel de tacoschelpen over een ovenrooster (of bakplaat met bakpapier) en verwarm 5 minuten in de oven.

5 Vul de tacoschelpen met de saus en gaarneer met de overige cheddar. Verdeel de taco's over de borden en serveer met de overige saus.

Tip! Wist je dat dit gerecht ruim ⅔ van de benodigde vezels voor een dag bevat? Dit komt door de grote hoeveelheid groenten en de kidneybonen.

Zijn je tacoschelpen gebroken? Geen nood. Eet ze als tortillachips en schep je vulling ermee op.